

Accidente cerebrovascular y TIA: lo que necesita saber y hacer

Los accidentes cerebrovasculares, o derrames cerebrales, son la causa principal de discapacidades en personas adultas. En los Estados Unidos, 1 de cada 5 se deben a los accidentes cerebrovasculares. **La capacidad de reconocer las señales de un accidente cerebrovascular y saber qué hacer podría salvar la vida.**

¿En qué consiste un accidente cerebrovascular? ¿Qué es un TIA?

Un **accidente cerebrovascular** se produce cuando el flujo sanguíneo a una parte de su cerebro se detiene de repente. Puede ocurrir debido a un **ataque isquémico**, lo cual es un bloqueo en un vaso sanguíneo. O debido a que un vaso sanguíneo del cerebro se rompe, esto se llama **ataque hemorrágico**. Las células del cerebro necesitan oxígeno y nutrientes que se transportan en la sangre. Cuando el flujo de la sangre se bloquea, las células del cerebro comienzan a morir en cuestión de minutos.

Un **accidente isquémico transitorio (TIA)**, por sus siglas en inglés) es el bloque temporal del flujo de la sangre hacia el cerebro. El coágulo típicamente se disuelve o se descoagula y los síntomas duran menos de 5 minutos. Aunque un TIA no causa daños permanentes, por lo general es una señal de que puede venir un accidente cerebrovascular y no debe ser ignorado.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

Los signos y síntomas del accidente cerebrovascular incluyen la aparición **REPENTINA** de lo siguiente:

- Entumecimiento o debilidad en la cara, los brazos o las piernas, en particular en un lado del cuerpo
- Confusión, problemas para hablar o para comprender conceptos
- Dificultad para ver con uno o con ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareo o pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Dolor de cabeza severo y sin causa conocida

Si usted nota cualquiera de estos signos y síntomas, llame inmediatamente al 911. Anote la hora exacta en que la persona comenzó a sentirse mal y proporcione ese dato a los paramédicos o al personal del hospital. Esa importante información podría ser determinante para tomar decisiones en cuanto al tratamiento que se dará.

Durante un accidente cerebrovascular, cada segundo cuenta.

¡Piense rápido! (B.E. F.A.S.T. por sus siglas en inglés).

Llame al 911 si nota cualquiera de los siguientes síntomas:

B - BALANCE (EQUILIBRIO).

¿Hay pérdida repentina del equilibrio o de la coordinación?

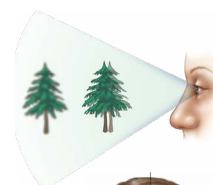
(Para comprobarlo, pídale a la persona que camine en línea recta o que se toque la nariz con cada dedo de la mano).



E - EYES (OJOS).

¿Hay cambios repentinos en la visión?

(Para comprobarlo, pregúntele a la persona si tiene visión doble o no puede ver con un ojo).



F - FACE (CARA).

¿Le cuelga uno de los lados de la cara?

(Para comprobarlo, pídale a la persona que sonría.)



A - ARM (BRAZO).

¿Tiende a caerle un brazo?

(Para comprobarlo, pídale a la persona que eleve ambos brazos.)



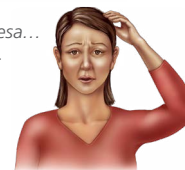
S - SPEECH (HABLA).

¿Se escuchan las palabras como arrastradas?

*Mi cara es una mesa...
Eshtoy...uh...
¿Qué...eh?*

¿Es confusa la forma de hablar?

(Para comprobarlo, pídale a la persona que repita una frase.)



T - TIME (MOMENTO DE LLAMAR AL 911).

¿Cuándo fue la última vez que la persona se veía o actuaba con normalidad?

Anote la hora e informe a los paramédicos.



¿Estoy en riesgo de tener un accidente cerebrovascular? ¿Qué puedo hacer?

Cualquiera puede tener un accidente cerebrovascular. Sin embargo, los estudios muestran que usted tiene más probabilidades de tener un accidente cerebrovascular si presenta ciertos factores de riesgo, varios de los cuales USTED puede controlar.

Factores de riesgo que PUEDO modificar:

Marque los factores de riesgo que apliquen a su caso, luego vea las instrucciones que correspondan:

- ☐ Presión arterial elevada
- ☐ Problemas con el colesterol (LDL o triglicéridos elevados, o HDL bajo)
- ☐ Diabetes
- ☐ Fibrilación auricular u otras enfermedades del corazón
- ☐ Aterosclerosis (acumulación de grasa en sus arterias)



Trabaje con su médico para controlar los riesgos.

- Vaya a ver a su médico al menos una vez al año.
- Vaya a todas sus citas de seguimiento.
- Tome los medicamentos que se le receten (sobre todo los que son para la presión arterial, el colesterol y la diabetes) tal como se le indique.

El control de las enfermedades crónicas es uno de los mejores métodos para prevenir un accidente cerebrovascular.

- ☐ Tabaquismo
- ☐ Consumo de drogas o consumo excesivo de alcohol



Deje de fumar y de consumir alcohol y drogas.

- Hable con su médico sobre el dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol y de drogas.
- Para pedir ayuda para dejar de fumar, llame a esta línea gratuita y confidencial 1-888-567-TRUTH (1-888-567-8788, o 1-877-629-1585) para español. También puede visitar la página WaytoQuit.org.

Deje de fumar AHORA para mejorar considerablemente su salud hoy y en el futuro.

- ☐ Obesidad
- ☐ Poca actividad física



¡Mantenga un peso saludable y realice actividades físicas!

- Pregunte a su médico o a un nutricionista dietista registrado (RDN) cómo perder peso de forma segura, paulatina y permanente.
- Realice 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días y busque la manera de estar más activo en el transcurso del día.

La dieta saludable y el ejercicio controlan la presión arterial, el colesterol y la diabetes para prevenir accidentes cerebrovasculares; también ayudan a proteger su corazón, cerebro y huesos.

- ☐ Uso de píldoras anticonceptivas (mayor riesgo si tiene más de 35 años o si fuma)

- ☐ Estar en terapia de reemplazo hormonal



Hable con su médico sobre sus riesgos.

- Pregunte a su médico acerca de otras opciones para evitar el embarazo.
- Deje de fumar para reducir los riesgos que conlleva la píldora anticonceptiva.

Factores de riesgo que NO PUEDO cambiar:

Marque todos los factores de riesgo que apliquen en su caso:

- ☐ Origen étnico (los afroamericanos y los hispanos tienen un riesgo más alto)
- ☐ Antecedentes personales o familiares de accidente cerebrovascular o TIA (si usted o alguien de su familia ha tenido un accidente cerebrovascular o TIA)
- ☐ Edad (en la medida en que usted tiene más edad, mayor es su riesgo)